

Dependência emocional – cadê a minha metade da laranja?

Você tem ficado nos aplicativos buscando conhecer alguém bacana? Já pensou que a sua vida está muito sem graça sem namorado(a)? Ficou pensando se vai morrer solteira(o) ou se vai viver um grande amor? Cada vez que dá match no Tinder, você acha que vai dar match também no primeiro encontro? Você acha que está complicado de se relacionar hoje em dia porque encontrar alguém parceiro(a) é tão escasso quanto ganhar na loteria? Querida(o) leitor, você ficou refletindo sobre essas perguntas? Imagino eu que sim, afinal, a temática sobre relacionamento amoroso faz parte da vida de todos nós seres humanos.

É natural conhecer alguém interessante; se sentir atraído; imaginar se depois do primeiro encontro, o crush vai mandar mensagem ou desaparecer; idealizar como seria o namoro, casamento, filhos; pensar se ele(a) é tão bom de cama ou não; etc. Contudo, as pessoas que são dependentes emocionalmente podem vivenciar um sofrimento intenso ao se relacionar com o seu parceiro(a), posto que a tendência é que elas coloquem o cerne da sua vida na existência do outro – *“eu dependo do outro e se o outro faltar, a sensação é como se eu eu faltasse a mim mesmo”*.

A dependência emocional pode acontecer tanto nas amizades e nas relações familiares, mas o foco hoje é sobre a dependência em relacionamentos amorosos. Estudos apontam que tanto homens quanto mulheres podem ser dependentes emocionalmente, mas é mais comum nas mulheres. Você sabe o que é dependência emocional? Conseguiria identificar se você é assim ou se já teve relacionamento com alguém que é desse jeito?

Eu sou dependente emocionalmente?

A dependência emocional é a necessidade que a pessoa tem de depender do outro para ser feliz e tomar as suas decisões. Ela costuma se sentir insegura, com baixa autoestima e falta de confiança em si mesmo. Como é o relacionamento com alguém assim? Como a pessoa se comporta no dia a dia do casal? Quem é dependente emocionalmente costuma possuir as seguintes características:

- Dificuldade para desenvolver a própria autonomia
“Não consigo resolver minhas coisas sozinha(o), me sinto muito insegura(o), mas se meu namorado(a) estiver comigo, é como se eu me sentisse mais segura(o)...”
O indivíduo pode se sentir inseguro quando precisa resolver sozinho as situações pertinentes de sua própria vida, como se fosse incapaz de cuidar de si mesmo.
- Dificuldade de discordar do seu parceiro(a)

“Tenho medo de ser criticado ou reprovado se eu discordar dele(a)...”

Tem uma cena do filme “Um Príncipe em Nova York” que me lembra de modo bem suave essa característica. No filme, o príncipe está a procura de uma namorada e conhece algumas candidatas. Quando ele pergunta do que elas gostam, a resposta é: “Do que você gostar...”. O indivíduo pode evitar a manifestação de uma opinião diferente do parceiro por medo de ser criticado ou reprovado.

- Medo de ser abandonado

“Ele(a) saiu com os amigos e eu fiquei aqui sozinha(o), abandonada(o), sem ter o que fazer...”

O indivíduo pode se sentir profundamente desamparado quando o seu parceiro faz algum programa com amigos, viaja a trabalho, vai visitar a família, etc. O fato do parceiro ter vida própria e atividades que nem sempre incluem o casal pode ser interpretado como um abandono. Em alguns momentos, o indivíduo pode questionar que se o relacionamento terminar, a vida dele não terá mais sentido.

- Ser submisso, ignorando as suas próprias vontades, a fim de satisfazer a outra pessoa

“Eu precisaria estudar para a minha prova de amanhã mas como você está me pedindo para a gente ir ao mercado juntos, eu vou. Sei que isso é importante para você...”

O indivíduo pode colocar o seu parceiro em primeiro lugar na grande maioria das vezes, mesmo que isso implique algum prejuízo para si, como no exemplo acima. Ele pode ter um mau desempenho na prova por não ter estudado o quanto precisaria.

- Ser possessivo e ciumento com o(a) parceiro(a), querendo toda a atenção dele(a) para si

“Ele(a) trabalhou o dia inteiro e o chefe ainda quer ter reunião depois do trabalho? Ele(a) deve estar me traindo...”

Quando o(a) parceiro(a) precisa ficar até mais tarde no trabalho, quem é dependente emocionalmente pode não conseguir aceitar muito bem essa realidade, porque pode interpretar esse imprevisto como uma ameaça e criar fantasias a respeito do que de fato ele(a) está fazendo.

- Sentimento de ansiedade quando o outro está longe, mas também quando está por perto

Em complemento ao que foi exposto acima, a ansiedade pode vir à tona por conta do parceiro estar longe, seja, por exemplo, pelo próprio motivo do trabalho. Uma consequência comum é a pessoa com dependência emocional adotar uma postura controladora na tentativa de ter o(a) parceiro(a) na palma da mão. Este, por sua vez, pode se

sentir completamente sufocado dentro da relação e enxergar o término como a possível solução.

Mesmo quando o parceiro está por perto, a ansiedade pode ainda aparecer. O indivíduo pode cultivar a ideia de que um dia – futuramente - será abandonado pelo(a) parceiro(a).

Minha criação pode ter influenciado?

Eu imagino que você tenha já se questionado se a sua criação na infância poderia influenciar nos estilos de seu relacionamento atualmente. A resposta é: sim, pode. Existem inúmeras teorias da psicologia que explicam a respeito dessa temática. Escolhi a Teoria do Apego para citar aqui e trazer alguns exemplos, no sentido de elucidar sobre essa questão.

A Teoria do Apego, desenvolvida pelo psiquiatra e psicanalista John Bowlby, traz uma excelente explicação sobre como a vinculação da criança com a figura de apego (o cuidador principal, como a mãe ou quem desempenhou o seu papel) reflete no modo que o adulto se vincula afetivamente ao seu parceiro. Na infância, é o cuidador principal que atende às necessidades básicas da criança, proporcionando a alimentação, higiene, proteção, carinho, afeto, limite, etc. A criança encontra a base segura neste responsável. Um breve exemplo: se ela estiver com medo na hora de dormir, pode recorrer ao colo de quem oferece cuidado para se sentir protegida.

Os pais que fornecem um ambiente acolhedor para os seus filhos, construindo uma base sólida composta por ingredientes de confiança, segurança, senso de estima, proteção e cuidado, contribuem para o desenvolvimento saudável na fase infanto-juvenil com componentes como autoconfiança, boa autoestima, segurança pessoal. Futuramente, o adulto procurará um parceiro que também esteja disposto a oferecer essa base segura, atendendo a sua demanda de querer se sentir amado e cuidado. Os adultos, assim como as crianças, também tem a necessidade de alguém que cuide deles quando estão doentes e ofereça seu colo quando estiverem tristes. Por outro lado, os estilos parentais ausentes de cuidado ou negligentes, expondo seus filhos à violência, perpetrando ameaças de abandono constantes, de não amar (como forma de controle), indução de culpa às crianças, podem corroborar para o desenvolvimento de jovens ansiosos que buscam por amor e apoio nas suas relações de forma incessante e desequilibrada. Nesse caminho, a tendência é abrir a porta para uma dependência emocional.

Como a psicoterapia pode ajudar?

A dependência emocional contribui para o adoecimento emocional do indivíduo, uma vez que ele vive em função de outra pessoa e pode renunciar os seus projetos profissionais, atividades pessoais, hobbies. Mais ainda, para o parceiro, o relacionamento afetivo pode se tornar um peso tóxico, pois ele pode se dar conta de que não consegue mais ter o seu espaço individual sem que a outra pessoa faça chantagens ou tente controlá-lo.

A psicoterapia pode ser uma excelente ferramenta para pessoas que são dependentes emocionalmente. Na psicoterapia, o objetivo é proporcionar ao paciente um espaço acolhedor para que ele se sinta à vontade para falar o que vier a sua mente, sem críticas e julgamentos por parte do psicólogo. Nem sempre o paciente consegue adquirir confiança nas primeiras sessões, porém o trabalho se destina a priorizar o vínculo, respeitando o tempo interior de cada indivíduo, para que ele possa se sentir seguro e compreendido. O psicólogo trabalha se mantendo atento e escutando tudo o que o paciente diz. Em alguns momentos, o psicólogo pode fazer interpretações a partir do que escuta nas entrelinhas da fala do paciente, conferindo a ele a sensação de: "Nossa! Eu nunca tinha parado para pensar nisso..."

A partir disso, novos horizontes podem ser abertos nas janelas emocionais e mentais do paciente, colaborando para que ele reflita sobre o que disse e seja capaz de associar as suas ideias, como por exemplo: "Isso que eu acabei de falar, me lembrou uma situação que aconteceu há 10 anos atrás...". O trabalho psicoterapêutico promove construções de novos sentidos para a vida do paciente, levando-o a ressignificar as suas dores emocionais e a capacidade de caminhar com as próprias pernas.

Um grande abraço,
Psicóloga Adriana Alcantara.

Referência bibliográfica:

Rodrigues, Soraia, and Anderson Chalhub. "Amor com dependência: um olhar sobre a Teoria do Apego." *Material disponível em meio eletrônico* < www.psicologia.com.pt/artigos/textos/TL0177.pdf > Acesso em 5 (2009).